Nr 9 Wrzesień, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

TREŚĆ: *Prof. dr med. B. Kowalski:* Moda a zdrowie kobiety. — *Dr K. Głogowski:* Dziecko głuchonieme w swym kalectwie, w szkole i w późniejszym życiu społecznym. — *Dr med. N. S.:* Podstawy współczesnej dietetyki. — *Dr med. Z. K.:* Higiena różnych okresów życia. — *Dr med. A. Floda:* Wpływ zawodu na ciało człowieka. — *Dr med. Fr. Z.:* Tragedia biologiczna kobiety. — *Dr med. St. W.:* Leczenie homeopatyczne. — *Inż. chem. E. Moro:* Chemia w nowoczesnej higienie zębów i jamy ustnej. — O mechanizmie człowieka i jego pracy. — Skrzynka pocztowa.

Prof. dr med. B. Kowalski (Poznań)
Dyrektor Wojewódzkiej Kliniki dla kobiet i Szkoły Położnych

MODA A ZDROWIE KOBIETY

III

Kultura ciała, dziś tak modna, jest koniecznością dla wszystkich. Dla kobiety jest ona szczególnie ważną, bo od zdrowia naszych matek i kobiet zależy bardzo dużo a nawet wszystko. Kulturę ciała dla mężczyzny uzasadniono koniecznością służby dla ojczyzny. Ale nie zapominajmy o tym, o czym się niestety nie zawsze myśli, że kobieta służy także ojczyźnie przez to, że daje jej swe dzieci. Jest to stałe źródło, z którego ojczyzna i naród czerpie swe siły. Bez tego źródła byłoby wszystko prędzej czy później stracone. Nie pomogą nam ćwiczenia mężczyzn celem podniesienia ich siły, skoro kobiety nasze zawiodą. Musimy ojczyźnie zabezpieczyć zdrowe i silne potomstwo, a to zależy głównie od zdrowia matek.

Kultura ciała wymaga w pierwszym rzędzie *czystości*. Nie będę tutaj mówił o utrzymaniu zwykłej czystości przez kąpiele itd., zwrócę uwagę tylko na jedną sprawę. Często słyszę od pacjentek, że matka radziła im z chwilą dorastania, a zwłaszcza wyjścia za mąż przepłukiwać regularnie pochwę wodą zwykłą lub z domieszką jakiego środka zazwyczaj dezynfekującego, jak nadmanganian potasu, lysol itd. Płukania takie są szkodliwe, mają bowiem utrzymywać czystość, a działają wprost przeciwnie, bo prowadzą do upławów i nieczystości, stosowane zaś po obcowaniu mogą w wysokim stopniu utrudniać lub nawet uniemożliwić zapłodnienie. Płukania pochwy bez zlecenia lekarskiego tylko dla utrzymania czystości są zbyteczne, bo pochwa czyści się zwykle sama. W normalnej pochwie żyje zawsze pewien gatunek mikrobów wytwarzających kwas mlekowy. Kwas ten chroni pochwę przed zakażeniami innymi, chorobotwórczymi mikrobami. Płókanie pochwy oczyszczające usuwają zatem mikroby normalne oraz ich kwas, przez co ułatwiają innym mikrobom dostęp do pochwy i sprowadzają upławy. Takie postępowanie wadliwe jest częstą przyczyną upławów i bezdzietności, zatem *nie wolno* przepłukiwać pochwy, o ile lekarz tego nie zarządzi. Tym częściej należy zato zmywać srom zwykłą wodą i mydłem na bidecie.

Dalszą podstawą kultury ciała jest *sport i gimnastyka*. Cieszyć się należy, że kobiety nasze widzimy na placach sportowych i w salach gimnastycznych. Jest to koniecznością, skoro chcemy mieć dzielne, zdrowe matki mające zdrowe potomstwo. Ale niestety i tutaj popełnia się często fatalne błędy. Zasadniczym błędem jest zdanie, że sport i gimnastykę przystosowaną do sił i budowy ciała mężczyzny, można bez wszystkiego w nieco lżejszej formie pozwolić stosować kobiecie. Ciało mężczyzny i kobiety różni się zasadniczo co do budowy jak i co do funkcji. U kobiety nie rozchodzi się tak bardzo o uzyskanie siły jak u mężczyzny, tylko o wyćwiczenie zgrabności. Mięśnie mężczyzny muszą sprostać atakom z zewnątrz, a czynność ich jest również skierowana więcej w tym kierunku. Zupełnie inaczej u kobiety. Jej mięśnie muszą sprostać wielkiemu naporowi z wewnątrz. To jest główne ich zadanie i sport oraz gimnastyka dla kobiet powinna to specjalnie uwzględnić, musi zatem iść własnymi drogami. Laury olimpijskie i rekordy światowe kobieta powinna zostawić mężczyźnie.

Mięśnie kobiety muszą się nie tylko należycie kurczyć, co jest zasadą gimnastyki dla mężczyzn, ale muszą także umieć ustąpić i poddać się w należytym stopniu i w należytym czasie. Jest to bardzo ważne dla funkcji kobiety, dla ciąży i dla porodu. Dlatego należy też

witać z wielkim zadowoleniem początki gimnastyki specyficznie kobiecej, zasadniczo różnej od sportu i gimnastyki męskiej. Sposób męski dotychczas praktykowany przez kobietę prowadzi do przekształcenia jej na atletę. Wszystko, co nas w kobiecie przyciąga i nęci, jej kształty więcej miękkie i zaokrąglone, giną, i ciało kobiece zatraca swój charakter specyficzny. Rzecz jasna, że taka kobieta odstrasza każdego normalnego mężczyznę. Tego trzeba naturalnie unikać. Sport i gimnastyka nie mają psuć piękności kobiety, tylko muszą nam pomóc utrwalić ją a nawet powiększyć. W każdym razie nie powinna gimnastyka prowadzić do zatarcia właściwości kobiecych, jak to teraz modne, tylko powinna je uwypuklać. My jako położnicy szczególnie nie lubimy nowoczesnych kobiet o typie atlety z jędrnymi mięśniami, bo prowadzą one podczas porodu łatwo do nieprawidłowości, mianowicie do pęknięć i rozdarć.

Nowoczesna gimnastyka dla kobiet stara się unikać tych błędów. Ona nie akcentuje tak bardzo rozwijanie siły jak zgrabności. Gimnastyka niemiecka przy pomocy różnych przyrządów ma bezsprzecznie korzystny wpływ na wzrost i rozwój mięśni, kości i ścięgien. Ona uwzględnia szczególnie koordynacje ruchów, a poza tym siłę i zgrabność. Jest to gimnastyka, która ćwiczy szczególnie mięśnie kończyn. Gimnastyka szwedzka ćwiczy zaś więcej mięśnie całego tułowia, a ćwiczenia jej oddziałują więcej na całe ciało. Jest to zatym metoda więcej fizjologiczna i higieniczna, dążąca do równomiernego wyćwiczenia całego ciała.

Jeden i drugi system wykazuje jednak dla nas pewne braki, mianowicie trzeba go uzupełnić ważnym dla serca i płuc bieganiem, które odgrywa tak wielką rolę przy funkcjonalnym rozwoju w przyrodzie. Nasza dzisiejsza lekkoatletyka uwzględnia właśnie te ćwiczenia obok rzutu i skoku. Poza tym mamy to samo przy różnych grach. Jeżeli do wszystkiego jeszcze dodamy wpływ słońca i świeżego powietrza oraz pływanie, wówczas mamy wszystko co potrzebujemy.

Naturalnie, system ten musimy dostosować do potrzeb ciała ko-

biecego. Nie rozchodzi się nam o ćwiczenia takie jak u mężczyzn, wykonane na komendę w pewnym tempie i z pewną werwą lub jak u dzisiejszych girlsów tańczących w rewiach, nie rozchodzi się wcale o rekordy i laury, a przede wszystkim nie o współzawodnictwo z mężczyzną. Tak samo nie mogą być dla nas miarodajne fałszywe pojęcia przyzwoitości — jak dawniej, zależne zresztą także od mody — tylko budowa ciała kobiecego i jego funkcji. A zatym nie może to być „mój system“ *Müllera* chociażby dostosowany do kobiety. Nowoczesny kierunek gimnastyki dla kobiet przedstawiają systemy *Jogues*, *Dolcroza*, dr *Mensendieck* i szkoły w Hellerau, względnie w Laxenburgu. Na systemy te zwracam uwagę Pań.

Niechaj panie jednak przy tym wszystkim nie zapominają o jednym rodzaju gimnastyki, który od dawna istnieje i ogólnie uznany jest za znakomity — to nie system ten lub ów, tylko to zwykła, kobieca praca domowa. Różnorodność tej właśnie pracy, poszczególne czynności i ruchy potrzebne do jej wykonania, to także dobry system gimnastyczny dla kobiety, on ćwiczy może najlepiej poszczególne mięśnie i zgrabność całego ciała. A zatem — dążcie Panie do młodości i piękności, ale nie zapominajcie przy tym o zdrowiu, bo tylko zdrowa kobieta może być piękną. Zdaję sobie sprawę, że w moim krótkim wykładzie nie poruszyłem wszystkiego, co by jeszcze na ten temat można było powiedzieć. Lecz sądzę, że wskazałem Paniom drogę, którą należy iść. Poza tym bądźcie Panie przekonane, że nie sprowadziła mnie tutaj chęć krytykowania, tylko szczera chęć udzielenia Paniom pomocy w ich dążeniu. Pod tym względem jestem — aczkolwiek lekarz — jednak mężczyzną, bo wolę i lubię patrzeć na kobiety zdrowe i piękne.

Dr Kazimierz Głogowski (Lubliniec)
Dyrektor Śląskiego Zakładu dla Głuchoniemych

DZIECKO GŁUCHONIEME W SWYM KALECTWIE, W SZKOLE I W PÓŹNIEJSZYM ŻYCIU SPOŁECZNYM

II

Do leczenia głuchoniemoty próbowano w nowszych czasach wciągnąć radio. Przy wszystkich radiowych eksperymentach w stosunku głuchoniemego dziecka należy wpierw zdać sobie sprawę z stopnia głuchoty badanej jednostki. Nic w tym dziwnego, że dziecko z przy-

tępionym lub słabym słuchem odbiera przez radio wrażenia słuchowe. Nie stwierdzono jednak tego u dzieci i dorosłych *zupełnie* głuchych. Badania nad wpływem radia na dziecko głuchonieme wykazały, że dziecko zupełnie głuche nie doznaje przez założenie sobie słuchawek na skroń żadnych wrażeń słuchowych. To, co ono doznaje, to są wrażenia dotykowe, są to wibracje, których doznać można, dotykając lekko głośnika palcami. Gdyby głuchoniemy mógł za pomocą radia słyszeć, to jego organizm musiałby być zdolny, mimo brakującego zmysłu słuchu, do przekształcania bodźców dotykowych na słuchowe. Doświadczenia *Duponta* i *Gutzmanna* dały w tej sprawie wyniki negatywne. Głuchoniemy przy pomocy dotyku nie jest zdolny do ujmowania z głośnika lub słuchawek słów albo wszystkich tonów i ich delikatnych odcieni, albowiem dotyk nie jest do tego stopnia subtelny, ażeby w wibracjach odczuć i dokładnie odróżnić barwę, siłę, każdą wysokość i iloczas głosu. Nawet próby ze specjalnie dla głuchoniemych skonstruowanymi aparatami, w których miejsce słuchawek zajmował patyczek, przeznaczony do trzymania w zębach, nie dały pozytywnych wyników. Wobec tego należy się do wszystkich sensacyjnych wiadomości, iż głuchota jest przez radio uleczalna, odnosić sceptycznie, a rodzice głuchoniemych dzieci niechaj nie pokładają w radio nadziei, których ono spełnić nie może.

Mówiąc w naszych dalszych wywodach o głuchoniemym, mamy na myśli głuchoniemego od urodzenia względnie takiego, który słuch utracił przed okresem nabywania mowy, więc mniej więcej w czasie do pierwszego roku życia. Kalectwo głuchoniemoty ze swymi przyczynami przed- i ponarodzeniowymi kształtuje głuchoniemego na swoją modłę, powoduje w jego rozwoju psychicznym i fizycznym cały szereg załamań i zastojów.

Głuchota jako taka nie powoduje niedorozwoju fizycznego. O ile z nim się spotykamy, to przyczyn należy się dopatrywać w pierwszym rzędzie w chorobach degeneracyjnych rodziców, które prowadzą do głuchoniemoty. Jednakże i głuchocie, bez względu na jej powstanie przypisać musimy pewien ujemny wpływ na rozwój fizyczny. Mianowicie dzieci, obarczone głuchotą, uczą się później chodzić niż dzieci

słyszące. Chód głuchoniemego dziecka jest szurgający. *Alexander* i *Fischer* kładą to na karb zaburzeń zmysłu równowagi w labiryncie ucha wewnętrznego podczas rozwoju embrionalnego. Dzieciom z zaburzeniami zmysłu równowagi sprawiają gimnastyka, chodzenie po schodach, chodzenie po prostej linii, wielkie trudności.

Brak mowy powoduje zmniejszoną pojemność płuc, przez co dopływ tlenu jest mniejszy. Wywiera to ujemny wpływ na tworzenie się hemoglobiny i na sekrecję gruczołów, przyczyniając się tym sposobem do zmniejszenia energii życiowej. Ujawnia się to we wzroście i wadze, które są, jak to wykazały badania *Schlenkricha*, mniejsze aniżeli u dzieci słyszących. Brak mowy, twierdzą jedni *(Schumann)*, nadaje twarzy głuchoniemego, z powodu niewyrobienia pewnych mięśni twarzowych, pewien typowy wygląd, determinując ją więcej aniżeli rasa. Inni *(Lindner)* natomiast są zdania, że przyrodzony rasowy wyraz twarzy zmienia się pod wpływem mowy; niemota natomiast pozwala na uwypuklenie tych przyrodzonych cech rasowych.

Jakość pozostałych zmysłów, jak zmysłu dotyku, wzroku, powonienia i smaku nie zyskuje na sile pobudliwości. Jest rozpowszechnione mniemanie, że głuchoniemy nie posiadając słuchu, posiada wrażliwsze oko, wrażliwszy dotyk, że dla niego wystarczą słabsze podniety, aby wywołać wrażenia wzrokowe względnie dotykowe. Fakty i badania zaprzeczają temu zapatrywaniu. Głuchoniemy, pozbawiony zmysłu słuchu, wykształcić musi sobie *uwagę* wzrokową i *uwagę* dotykową — nie może natomiast wykształcić sobie aparatu zmysłowego, tj. oka i dotyku. Zmysłów bowiem jako takich kształcić nie można.

Na ogół można powiedzieć, że kalectwo głuchoniemoty na zewnątrz po stronie fizycznej mało się uwydatnia, a w wieku niemowlęctwa w ogóle go dostrzec nie można. Odnosi się to oczywiście do obserwacji rodziców, którzy widzą, że ich dziecko rozwija się fizycznie normalnie, że krzyczy, płacze, śmieje się, że kręci główką na znak niezadowolenia i obrony, że reaguje mimiką twarzy na smak słodki, gorzki, kwaśny, że jest wrażliwe na temperaturę i łechtanie. Rodzice jednak nie wiedzą, że ich dziecko nie reaguje na bodźce słuchowe. Nie przestrasza to z początku nawet rodziców wykształconych, bowiem nauka twierdzi, że dziecko jest w pierwszych swych tygodniach fizjologicznie głuche. Temu zapatrywaniu przeczą jednakże nowsze wyniki badań *Kurtwirta*, *Dymetriadesa* i *Camestriusa*, którymi wzmiankowani uczeni dowiedli przu pomocy rejestracji oddechu i ucisku na mózg, że dziecko normalne już w pierwszych 24 godzinach reaguje na bodźce słuchowe. Rodzice dostrzegają brak słuchu dopiero pod koniec roku, więc wten-

czas, gdy ich dziecko powinno rozpocząć mówić. Teraz bowiem zaczynają ukazywać się w całej rozciągłości ujemne następstwa głuchoty, ale po stronie psychicznej.

Dziecko pozostaje nieme, nie pojmuje języka swego otoczenia i poza kilkoma sylabami, poza początkami głużenia nie rozwija dalej swej mowy głosowej. Podczas gdy dziecko słyszące w domu i na ulicy słyszy tysiące wyrazów i zwrotów, budując w ten naturalny sposób swój język, to dziecko głuchonieme nie nauczy się ani jednego wyrazu. Wśród gwaru ludzi jest ono samotne. Powoli powstaje naokoło niego jakoby szklany mur, odcinający je od gwarnego życia, stawiający je poza nawias społeczeństwa mówiącego.

Pole działania dziecka głuchoniemego jest ze względu na kalectwo głuchoty ograniczone. Rodzice z obawy o swe głuche dziecko nie pozwalają mu na taką swobodę ruchu, jak swym dzieciom słyszącym. W wielu wypadkach rodzice stoją bezradni wobec swego nieszczęśliwego dziecka, nie umieją mu wielu rzeczy wytłumaczyć, nie umieją go zainteresować. Dziecko głuchonieme patrzy zawsze swymi pytającymi oczami na swych rodziców i nie reaguje zrozumiałą odpowiedzią na ich słowa. W końcu i najlepsza matka zwątpi o swym dziecku a na swe usprawiedliwienie ma to zdanie: „ono nas przecie nie rozumie". Takie stanowisko rodziców to dalszy potężny cios, który spada na biedną głowę dziecka głuchoniemego, któremu właśnie potrzebne jest większe zainteresowanie się nim, zdwojona opieka, aby je przed zabójczą dla ducha izolacją chronić. Ponieważ psychika rozwija się pod wpływem różnych czynności życiowych, przeto ograniczenie tych czynności powoduje zahamowanie psychicznego rozwoju. Klasycznym tego przykładem to historia *Kaspara Hausera*, który prawie do swego 14 roku życia przebywał zamknięty w ciemnej klatce. Ta zupełna prawie izolacja spowodowała u niego zamarcie wszelkiego życia psychicznego.

U dziecka głuchoniemego mamy do czynienia również z pewnym rodzajem izolacji. Odcięcie od świata akustycznego, izolacja od języka głosowego powoduje w świadomości jego brak pełnowartościowych wyobrażeń słuchowych, wywiera ujemny wpływ na jakościowe i ilo-

ściowe tworzenie się innych wyobrażeń, które związane są ściśle z jego szczupłym zakresem działania. Brak języka nie pozwala dziecku głuchoniememu na ich korygowanie, nie pozwala na łatwe przywołanie przeżyć do świadomości, przez co następuje szybkie ich przebrzmienie i przedwczesne zapomnienie. Następnie brak języka powoduje zastój wyższych funkcji myślowych. Głuchoniemy bez naszego języka nie może dojść do pojęć i myślenia abstrakcyjnego. Tutaj uwydatnia nam się dopiero, jak niesłychanie ważną rolę odgrywa język w rozwoju naszej psychiki. Według *W. Sterna* ważność języka tkwi w jego symboliczności, dzięki czemu jesteśmy w stanie oznaczać i zatrzymać zjawiska świata zewnętrznego i wewnętrznego. *Kretschmer* mówi, że język dopiero umożliwia rozwój abstrakcji, tzn. tworzenie pojęć ogólnych, których nie można sobie zmysłowo wyobrazić, które porządkują obrazy, otrzymane ze świata zewnętrznego. Język umożliwia dalej ustosunkowanie się tych abstrakcji w formie logicznych kategorii, jak: porównania stosunku nad-, pod- i równorzędności, przyczynowości i celowości. Słowo jest jedyną cielesną powłoką dla abstrakcji, bez której nie można by abstrakcji ani utwierdzić, ani przekazać osobie drugiej.

A już cytowany *Lindner* pisze: „wszyscy filozofowie, nawet ci, którzy przyjmują myślenie poza językiem, podkreślają wielkie znaczenie języka dla rozwoju myślenia. Z tego wynika wstrzymanie rozwoju myślenia u głuchoniemych, co się rzuca w oczy, porównując głuchoniemego pod względem myślenia abstrakcyjnego ze słyszącym".

Jakie więc wobec tego powstają defekty myślowe u głuchoniemego? Nie rozumie (albo bardzo trudno) różnorodnych stosunków pomiędzy przedmiotem a zajściem, pomiędzy przedmiotem a ludźmi i pomiędzy ludźmi. Bowiem te różne stosunki, związane z mową, usuwają się ujęciu na drodze zmysłowej percepcji. Brak słuchu i mowy są przyczyną, że otoczenie mówiące nie może uwagi głuchoniemego skierować ku rzeczom istotnym i ważnym. Jego wzrok nie umie tych momentów chwytać i zatrzymuje się często na rzeczach drugorzędnych. Wiele zjawisk, zrozumiałych dziecku słyszącemu, są dla głuchoniemego niemymi obrazami, bez objaśnienia, bez podpisu. Niewnikanie w zawiłe stosunki otaczającego świata i życia powoduje złe przyzwyczajenie umysłu do przyjmowania wszystkiego bez zastanowienia, bez ujęcia przyczynowego związku. Umysł głuchoniemego traci aktywność i spontaniczność. Nie widząc związku pomiędzy zjawiskami świata, nie stara się go zrozumieć. Ogarnia go apatia i pewien bezwład psychiczny, nadając mu — uwzględniając do tego brak mowy — pozory umysłowego niedorozwoju.

W dziedzinie uczuciowej napotykamy u dziecka głuchoniemego w zasadzie te same uczucia, co u dziecka słyszącego, lecz stwierdzić musimy brak uszlachetnienia jego życia uczuciowego. Spotyka się czasem wypadki okrucieństwa, męczenia zwierząt, lecz nie możemy tych wypadków tłumaczyć jakimiś sadystycznymi dążeniami; głuchoniemy czyni to z bezmyślności. Głuchoniemy łatwiej popada w afekt gniewu, jego wzburzenie uzewnętrznia się zaraz dobitnie na twarzy i w jego gestykulacji. W dziedzinie strachu daje się również zauważyć brak wpływu otoczenia. Głuchoniemy nie boi się tego tak bardzo co jest niebezpieczne, boi się natomiast tego, co jest dla niego nowe i nieznane.

Na podstawie tych kilku przedstawionych rysów charakterystycznych uwypuklających może najbardziej ujemny wpływ głuchoniemoty, wyłania się przed nami sylwetka głuchoniemego jako sylwetka odmiennego typu człowieka. Podkreślamy jednak jeszcze raz, że głuchoniemy ma normalną psychikę, która jako osobowość, jako niepodzielna całość dąży w kierunku dyspozycji wrodzonych do swego finału rozwojowego.

Rozwój drogą naturalną jest dla głuchoniemego niemożliwy. Musi tutaj przyjść koniecznie z pomocą społeczeństwo ze swymi szkołami specjalnymi. Żadne z kulturalnych państw od tego obowiązku się nie uchyla i stara się tym nieszczęśliwym dzieciom przyjść z pomocą, budując wzorowe zakłady wychowawcze, gdzie momenty higieny a więc słońce, powietrze, wzorowa czystość odgrywają jedną z dominujących ról. Jest to jeden z bardzo ważnych środkow wychowawczych, żeby dzieci głuchonieme, pochodzące w wielkiej części z tzw. nizin społecznych, wychować w warunkach wzorowych, żeby ich młodość upłynęła w warunkach sprzyjających harmonijnemu rozwojowi osobowości.

Obawy, iż dziecko, przyzwyczajone do kulturalnych urządzeń, potem z braku ich będzie nieszczęśliwe, są płonne. Higiena, ład, estetyka w zakładzie — służąc oczywiście rozumnie idei wychowawczej — wychowuje dziecko głuchonieme do późniejszego życia stokroć lepiej aniżeli warunki prymitywne, przypominające koszary, względnie zimne i niegościnne mury opuszczonych klasztorów. Myśl humanitarna wynagradza albo chce wynagrodzić niezasłużone kalectwo dziecku głuchoniememu, dając mu o ile możliwe wzorowe warunki rozwoju w dzie-

cinstwie. Roślina w warunkach doskonałych rozwija się daleko lepiej aniżeli w warunkach złych. Rozumiemy to dobrze w stosunku do roślin, do zwierząt, lecz niejeden tego zrozumieć nie może albo nie chce, o ile chodzi o szkoły i dzieci. Higiena ciała wywalczyła sobie w szpitalach rację bytu, natomiast higiena psychiczna w szkołach, do podniesienia której przyczyniają się pomiędzy innymi ład, czystość, estetyka — musi walczyć o swoje prawa.

(d. c. n.)

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

XI

Żywienie chorych. Osoby chore również nie powinny spożywać twardych potraw, gdyż brak im sił do należytego rozdrobnienia pokarmu. Należy podkreślić, że twarde potrawy źle przeżute i połknięte, przez długi czas zalegają w żołądku niestrawione, i w tym wypadku stają się ciężko strawne. Przeczulony żołądek po każdym obfitym posiłku doznaje uczucia ucisku i ciężaru, często z uczuciem nadmiernego obciążenia. Niedomagania te szczególnie często występują po twardych potrawach, które długo zalegają w żołądku. Takie potrawy są dla przeczulonego żołądka również ciężko strawne. Na pojęcie ciężko i łatwo strawnych potraw duży wpływ ma również *smak* czyli odraza lub skłonność do pewnych potraw. Potrawy spożyte ze wstrętem wywołują przykre uczucie i zmniejszają apetyt: „nie znoszę tej potrawy" mówi się wówczas, odwrotnie potrawa ulubiona jest spożywana w dużej ilości i łatwo ulega trawieniu. Wyobrażenia psychiczne wywierają znaczny wpływ na to, jak są znoszone i trawione pokarmy. W tym wypadku jednak spostrzega się również zjawisko odwrotne, a mianowicie każdy nauczony doświadczeniem, chętnie spożywa te potrawy, które sprawiają mu przyjemność, niechętnie — te, które wywołują ociężałość. W ten sposób rozstrzygają w tej mierze przyzwyczajenie, wyobrażenie i osobowość człowieka.

Co to są niezdrowe potrawy? Właściwie niezdrowe są tylko te potrawy, które zawierają *szkodliwy* środek spożywczy lub szkodliwą domieszkę. Wyobrażania publiczności co do niezdrowych potraw tylko częściowo odpowiadają pojęciu o złym strawieniu tychże. Za niezdrowe uważane są również niewłaściwie przyrządzone potrawy lub niecelowe

połączenie potraw w posiłku. Dla poszczególnych osób są niezdrowe potrawy te, względem których osoby te są szczególnie uczulone, naprzykład raki, homary, poziomki, szparagi, zaś dla niektórych szkodliwe jest mleko. Liczne potrawy mogą być niezdrowe tylko *czasowo*, w zależności od warunków zewnętrznych (letni upał, mróz, zagrażające epidemie) lub od stanu żołądka (niestrawność, skłonność do biegunek itd.).

Balast pokarmowy. Jako balast pokarmowy oznacza się te składniki pokarmu, które nie ulegają przyswajaniu i są wydalane nazewnątrz. Właściwie należałoby balast uważać za zbyteczny pokarm i byłoby zrozumieć, czemu ludzie tak chętnie spożywają sałatę, szpinak, ogórki i inne jarzyny. Przede wszystkim jarzyny zawierają wprawdzie w minimalnych ilościach witaminy, które są niezbędne dla organizmu. Ale nawet pomijając sprawę witamin balast stanowi bardzo ważny i niezbędny składnik pokarmowy z następujących względów. Przede wszystkim balast wywołuje równomierne rozdzielenie i rozmieszczenie składników odżywczych, gdyż przenika wszędzie do części odżywczych danego pokarmu. W ten sposób składniki odżywcze są rozdrobnione i równomiernie rozmieszczone w każdej potrawie. Dzięki temu soki trawienne łatwiej przenikają wgłąb spożytych produktów i trawienie odbywa się sprawniej. Jest to oczywiste dla roli błonnika w ziemniakach i owocach. Tę samą rolę przy twardym mięsie odgrywają sałata i jarzyny (naprzykład: kwaszona kapusta ze słoniną, pieczyste z kompotem). A więc balast powoduje to samo, co osiąga się przez fermentację chleba tj. nadaje porowatość zbitym pokarmom. Druga pożyteczna rola balastu polega na podrażnieniu mechanicznym, wywieranym na ruch jelit, na pobudzeniu ruchu postępującego zawartości jelit. Takim działaniem odznacza się chleb z domieszką otrębów i także nasiona gorczycy i soczewicy, które są spożywane jako środki przeczyszczające.

Czy należy spożywać przyprawy? Przyprawy poprawiają smak i pobudzają wydzielanie śliny i soku żołądkowego. Korzyść przypraw polega również na tym, iż hamują one fermentację, dlatego też są one korzystne przy upałach letnich i w klimacie południowym. Mieszkańcy

południa jedzą pieprz łyżeczkami. Do przypraw zalicza się również sól, o ile poprawia ona smak, pobudza wydzielanie soków i zapobiega fermentacji. Znaczenie soli jest jednak większe niż przypraw, gdyż sól należy do niezbędnych części składowych soków i posiada doniosły wpływ na przemianę materii.

Ilość spożywanych płynów. Płyn oczywiście stanowi niezbędną część składową pokarmu, ponieważ ciało zawiera około 70% wody, zaś dobowe wydalanie wody z moczem wynosi półtora litra, zaś ilość wody wydalana przez płuca i skórę stanowi około 1 litra. Odpowiednio do tego dobowe spożycie płynu winno dochodzić do 2—2½ litrów, przy czym znaczna część wody znajduje się w tzw. twardych substancjach pokarmowych, które zawierają do 50% wody. Pozostałe zapotrzebowanie płynu zostaje zaspokojone dzięki rozpowszechnionemu zwyczajowi spożywania płynów w przerwie między posiłkami. Z rana spożywać 1—2 filiżanki herbaty lub kawy, przeważnie po obiedzie 1 filiżankę herbaty lub kawy. Pod tym względem jest bardzo pożyteczny zwyczaj picia wieczorem, tak samo istnieje zwyczaj spożywania zup podczas głównych posiłków. Wszystko to dostatecznie zaspakaja zapotrzebowanie płynów.

(d. c. n.)

Dr med. Z. K. (Lwów)

HIGIENA RÓŻNYCH OKRESÓW ŻYCIA

IV

W okresie ząbkowania występują u niemowląt różne dolegliwości, to też w 7-mym i 8-mym miesiącu życia, gdy przerzynają się pierwsze dwa dolne siekacze, spostrzega się przykre niedomagania. Ząbkowanie rozpoczyna się od przerzynania pierwszych dwóch dolnych zębów siecznych. Po 6-ciu tygodniach lub dwóch miesiącach w odstępie 8 do 14 dni ukazują się środkowe dwa górne siekacze. Po dwóch miesiącach — dwa górne boczne siekacze. W tym okresie dziecko posiada 6 zębów. Po przerwie dwóch miesięcy ukazują się kolejno dwa boczne dolne siekacze i cztery pierwsze zęby trzonowe. Dziecko ma wówczas 12 zębów. Po przerzynaniu się 12-tego zęba występuje przeważnie przerwa od 3-ch do 4-ch miesięcy, później spostrzega się występowanie 4-ch kłów. Dziecko teraz ma 16 zębów. Po ponownej przerwie od 3-ch do 4-ch miesięcy ukazują się cztery duże zęby trzonowe i dziecko

osiąga wówczas wszystkie 20 zęby mlecznych. Cały ten okres trwa 2 lata.

Nie zawsze jednak ząbkowanie odznacza się tak prawidłowym przebiegiem; niekiedy odbywa się ono szybciej, czasem powolniej, ale zawsze między występowaniem poszczególnych 5-ciu grup spostrzega się przerwę. O przerwie tej należy pamiętać, aby w tym okresie przeprowadzić szczepienie lub odstawić dziecko od piersi. Szczepienie lub odstawienie od piersi wolno uskutecznić dopiero po ukazaniu się 2, 6, 12, 16 lub 20 zębów.

Samo ząbkowanie oczywiście nie jest żadną chorobą; ale w przebiegu poszczególnych okresów ząbkowania dziecko jest słabsze i bardziej skłonne do różnych niedomagań wskutek szkodliwych wpływów zewnętrznych, błędów dietetycznych itd. Dziąsła są wówczas czerwone i obrzękłe, u dziecka występuje ślinotok i niekiedy niemowlę nie może ssać. Prawie zawsze powstaje u dziecka potrzeba żucia i dlatego chwyta do ust napotkane przedmioty. Najlepiej nadaje się do zaspokojenia tej potrzeby żucia u dzieci korzeń ślazu lub kółko gumowe.

Niektóre dzieci szczęśliwie przechodzą okres ząbkowania bez większych dolegliwości; u innych natomiast w okresie tym występuje biegunka, kaszel, drgawki i gorączka. Zbyt późne przerzynanie się zębów świadczy o krzywicy, co wymaga stosownego leczenia.

Kąpiel jest dla dziecka niezbędna; kąpiel winna być w pierwszych miesiącach ciepła, zaś później kąpiel może być letnia. Kąpiel winna trwać kilka minut. Niekiedy bardzo korzystne są kąpiele w wodzie słonej. Osuszenie po kąpieli winno odbywać się zapomocą cienkiego i dostatecznie ogrzanego ręcznika. O ile pora roku na to pozwala, można w godzinę po kąpieli zaprowadzić dziecko na spacer.

Największej troski wymaga czystość dziecka. Brudne dziecko jest ciężkim przewinieniem matki, gdyż brud powoduje chorobę. Niedostateczna czystość stanowi przyczynę różnych wysypek i strupów, które wymagają specjalnego leczenia.

Niektóre dzieci nagle budzą się wśród drzemki przy czym wykazują

duży lęk. Są to prawie zawsze dzieci słabowitych lub bardzo nerwowych rodziców, które odznaczają się wątłą budową ciała. Jeżeli te napady nocnego lęku występują nie często, wówczas mijają one po dobrym żywieniu; jeżeli jednak takie napady trwają i utrzymują się, gdy dziecko podrasta, nadto gdy napady te są częste, wówczas należy wezwać lekarza. Niekiedy chodzi tu o wczesne objawy choroby mózgowej.

Nie ulega wątpliwości, iż bardzo szkodliwe dla dzieci jest spanie w jednym łóżku z osobą dorosłą. Słynny lekarz angielski *Copland* przytacza następujący przypadek. Wymieniony lekarz został wezwany do sześcioletniego dziecka, które było bardzo osłabione i cierpiące. Aczkolwiek dziecko ciągle słabło, jednak nie można było wykryć żadnej choroby, któraby mogła stanowić przyczynę tego stanu. Po dłuższym wywiadzie zdołano ustalić, iż dziecko od 3-ch lat sypia razem ze swą babką i od owego czasu zaczęło podupadać na zdrowiu. Lekarz natychmiast zarządził, aby dziecko spało samo, nadto zalecił dobre odżywianie i pobyt na wsi, dzięki czemu nastąpiło całkowite wyzdrowienie.

Należy zawsze dbać o to, aby dziecko mogło korzystać ze świeżego powietrza i ruchu. Powietrze w pokoju dziecinnym nie powinno być zanieczyszczone. Dziecko winno możliwie dużo spacerować. Jeżeli dziecko nosi się na ręku, należy często zmieniać rękę.

Gdy tylko dziecko może siedzieć równo o własnych siłach, należy posadzić je na ziemi, na rozpostartym dywanie lub materacu i dać mu tu zabawki. W ten sposób dziecko rozwinie swe mięśnie i inteligencję, idąc na klęczkach od jednego przedmiotu do drugiego i kolejno dotykając zabawki rączkami. Po pewnym czasie można dziecko obstawić krzesłami, aby nauczyło się ono z pomocą dorosłych stać, opierając się o krzesełka i stopniowo podjąć próby chodzenia. Różne specjalne przyrządy do chodzenia są zbędne, gdyż dziecko zbyt szybko może nauczyć się chodzić, co może mieć szkodliwe następstwa dla nóżek.

Tak samo dziecięce wózki właściwie nie są pożądane. Wprawdzie spacer z dzieckiem w wózku jest bardzo wygodny dla matki lub piastunki, lecz dziecko łatwo może się zaziębić w wózku, nadto dziecko szybko zasypia i traci w ten sposób sposobność do ćwiczenia swych zdolności podczas spaceru. Natomiast jeżeli dziecko jest noszone na rękach matki, wówczas nie zaziębia się ono tak łatwo i ma możność ćwiczyć swe mięśnie i narządy zmysłów.

Szczególnej opieki i troski wymagają dzieci urodzone po 7-miu



miesiącach. Jedynie dzięki szczególnym staraniom można dzieci utrzymać przy życiu i wychować. Znane są nawet liczne rodziny z dziećmi urodzonymi w 7-ym miesiącu. Dzieci te dzięki starannej opiece dobrze się rozwijały.

(d. c. n.)

Dr med. Aleksander Floda (Kraków)

WPŁYW ZAWODU NA CIAŁO CZŁOWIEKA

Chcąc dbać o swoje ciało, powinien każdy pamiętać o tym, że nasza praca codzienna, zwłaszcza odbywana w jakiejś nienaturalnej pozycji, albo przy używaniu stale jednej grupy mięśni, wpłynąć może z czasem deformująco na kształty nasze. Ponadto bardzo wiele zajęć jest szkodliwych dla zdrowia. Jedne np. działają zgubnie na naszą skórę lub błony śluzowe, inne zatruwają organizm lub wywołują zmiany chorobowe w pewnych organach, jak kościach, nerkach, przewodzie pokarmowym itd. O sprawach tych mówi nam specjalny dział higieny — higiena pracy, która zajmuje się szczegółowo szkodliwościami, mogącymi się wydarzyć w poszczególnych zawodach. Każdy pragnący poświęcić się jakiemuś zawodowi, powinien zatym zwrócić się przedtym do odpowiednio wykształconego w tym kierunku lekarza, aby ten orzekł, czy nadaje się on do danego zawodu lub nie. Niestety, ludzie przy wyborze zawodu nie kierują się właśnie tymi najważniejszymi zagadnieniami, tj. czy do zawodu nadają się fizycznie i duchowo, lecz obierają sobie zawód nieraz zupełnie przypadkowo, często za namową innych, nie czując zupełnie do niego nietylko żadnego zamiłowania, ale nieraz wprost niechęć i obrzydzenie. Cóż potem dziwnego, że

ludzie tacy narzekają ciągle na swoje zajęcie, twierdząc, że im ono na zdrowiu szkodzi i wykonują je źle i niechętnie. Ponadto człowiek poświęcający się jakiemuś zawodowi, powinien potym od czasu do czasu poddawać się oględzinom lekarskim, bo może pozornie ktoś z początku nadawać się do danego zawodu, a z czasem okaże się, że jednak ta praca mu szkodzi lub też do niej się nie nadaje.

Praca wpływać może niedobrze na kształty także w ten sposób, że wywołuje zbyt silne rozwinięcie pewnych partii ciała, zwłaszcza mięśni stawów i kości na szkodę innych, przez co powstać mogą rozmaite skrzywienia, deformacje i asymetrie. Także powstać mogą przy pracy rozmaite zaburzenia, gdy takowa odbywa się w warunkach nieodpowiednich i nie higienicznych, np. w wielkiej wilgoci. Widzimy więc z tego, że dbać o swe ciało musi każdy, a tym bardziej człowiek pracujący fizycznie, a więc i robotnik i nie jest to wcale próżnością, jeżeli czynić on to będzie, bo chodzi tu przede wszystkim o jego zdrowie i zdolność zarobkowania. Niestety, sprawa ta do ostatnich niemal czasów leżała w sferze pracowników fizycznych zupełnie odłogiem. Każdy robotnik zdrowy przypuszczał, że organizm jego jest z żelaza, że do każdej pracy się nadaje i żadna mu zaszkodzić nię może!

Po pracy sądził taki pracownik, że wypoczynkiem dla niego będzie położenie się lub, co gorzej, udanie się z towarzyszami do dusznego lokalu, by tam w dymie tytoniowym i przy kuflu piwa i kieliszku wódki wypoczywać Nikomu wtedy nie przyszło na myśl, że trzeba organizm doprowadzać do równowagi, nawet po ciężkięj pracy fizycznej, sportami, gimnastyką, przechadzką i przebywaniem na świeżym powietrzu. Na szczęście obecnie zapatrywania pod tym względem zupełnie się zmieniły, a sprawa zapoczątkowaną została w Anglii i Ameryce, gdzie robotnicy oddawna mają już swoje kluby sportowe i swój wolny czas poświęcają ćwiczeniom ciała. Nic też dziwnego, że robotnicy tamtejsi nie starzeją się i nie zużywają tak prędko, jak nasi. Sprawę tę trzeba jednak zacząć wpajać już u młodzieży robotniczej, co na szczęście ma już miejsce. Zakłada się rozmaite stowarzyszenia młodzieży rękodzielniczej i rzemieślniczej, w których kładzie się bardzo nacisk właśnie na stronę wychowania fizycznego młodzieży, naturalnie przy uwzględnianiu ich strony duchowej. Młodzież taka ma swoje sale gimnastyczne, boiska, kluby sportowe, biblioteki, teatry amatorskie, bierze udział w rozmaitych imprezach sportowych i zostaje pod stałą opieką lekarską. Wzorem takiego zakładu i stowarzyszenia jest np. w Krakowie monumentalny gmach dla młodzieży rzemieślniczej i rękodzielniczej, zbudowany dzięki niestrudzonym stara-

niom ks. *Kuznowicza.* Dbać o swe ciało trzeba od samego początku i ciągle dostosowywać tak pracę do organizmu, jak i organizm do pracy, a nie brać się dopiero do kultury ciała wtedy, kiedy już wystąpiły pewne zaburzenia, które trzeba już leczyć, by nie spowodowały zmniejszenia zdolności do pracy. Poruszamy tu ten temat w tej nadziei, że może w tej sprawie dorzuci ktoś z czytelników kilka fachowych uwag, po zebraniu których będzie można w tej sprawie wypowiedzieć wiele cennych przestróg i zasad.

Dr med. Fr. Z. (Kraków)

TRAGEDIA BIOLOGICZNA KOBIETY

Jeżeli porównać życie ludzkie do życia zwierząt, wówczas okaże się, iż człowiek musi znosić wiele cierpień i bólów, które są zupełnie obce zwierzętom. W swych dążeniach i czynach człowiek napotyka na niepokonane przeszkody, które stanowią źródło jego tragicznych losów. Tragedia jednostki polega na sprzeczności jej dążeń i warunków środowiska. Jednostka wytęża wszystkie swe siły, aby osiągnąć cel swych dążeń, zaś środowisko i warunki uniemożliwiają urzeczywistnienie tych dążeń, bez których życie traci swój urok. Ta kolizja czyli starcie rzeczywistości z dążeniami człowieka stanowi źródło bólu i cierpienia, rezygnacji, niekiedy nawet śmierci przedwczesnej. Kolizja ta stanowi istotę tragedii. O wiele poważniejsze niż tragedie jednostki są tragedie społeczne (tragedie niewolników, wygnańców, żołnierzy wysłanych na niechybną śmierć). Postęp ludzkości jednak z biegiem czasu łagodzi a nawet usuwa wiele tragedii społecznych.

Najboleśniejsze i najbardziej ponure są te tragedie, które zależą nie od środowiska społecznego, lecz od samej natury człowieka. Najcięższy los przypadł w udziale tym, którym własne skłonności przesz-

kadzają w urzeczywistnieniu swych dążeń. Jest to tragedia biologiczna czyli tragedia natury człowieka. Taką tragedią biologiczną są losy kobiety, gdyż jej dążenia napotykają na nieprzezwyciężoną przeszkodę we własnej naturze. Tragedia biologiczna kobiety została wszechstronnie opracowana przez *Niemiłowa*. W artykule niniejszym będą przytoczone myśli i rozważania wymienionego autora nad tym zagadnieniem.

W świecie zwierzęcym również niekiedy zdarzają się „tragedie miłosne“. Ciężarna samiczka wskutek ociężałych ruchów staje się ofiarą wroga; zaślepiony żądzą samczyk łatwo zostaje wytropiony przez myśliwego. Ale zwierzęta oczywiście tej tragedii nie odczuwają świadomie, nie wiedzą, iż giną jako ofiary na ołtarzu utrzymania swego gatunku. Tragizm człowieka polega na tym, iż zdaje sobie sprawę ze swego losu jako ofiary praw natury. Miłość u zwierząt jest prosta i stanowi wyraz nieświadomych instynktów. Natomiast u człowieka życie miłosne przenika jego istotę.

Aby zrozumieć czynności życiowe człowieka należy sięgnąć do świata zwierzęcego. Ale, aczkolwiek pod względem budowy i czynności ciała człowiek ma ze zwierzętami wiele cech wspólnych, to oczywiście różni się od zwierząt przede wszystkim takimi właściwościami, które umożliwiły wspaniały postęp ludzkości. Właściwościami tymi są: rozwój mózgu, pionowy chód i udoskonalenie rąk. Prócz tych właściwości człowiek różni się od zwierząt budową różnych narządów. Szczególnie dotyczy to narządów płciowych. U samic zwierząt wyższych, jak małpy człekokształtne, narządy płciowe są o wiele mniej rozwinięte niż u człowieka. Należy podkreślić, iż jajniki czyli gruczoły płciowe kobiece wynoszą 1/5.000 wagi ciała, natomiast u zwierząt 1/15.000. U konia morskiego, który jest olbrzymim zwierzęciem, jajnik jest prawie taki duży jak u kobiety.

W ogóle narządy płciowe człowieka są bardziej skomplikowane niż u zwierząt. Ten nadmierny rozwój narządów rozmnażania był konieczny, aby w ten sposób zmusić człowieka do ponoszenia ofiar dla dobra gatunku. Poza rozmnażaniem gruczoły płciowe mają inne zadanie a mianowicie wydzielanie *hormonów*, które przenikają do krwi i pobudzają czynności całego ciała. Hormony także są wytwarzane przez inne gruczoły jak tarczyca, przysadka i nadnercza, lecz głównym hormonem jest hormon gruczołów płciowych. Człowiek w porównaniu do zwierząt posiada największą ilość hormonów. Głównym czynnikiem postępu ludzkości było ciągłe pobudzanie narządów przez hormony. „Homo sapiens” („mądy człowiek”, nazwa człowieka w nauce zoologii), mógł odbyć zwycięski pochód w swym rozwoju dzięki temu, iż posia-

dał duże gruczoły płciowe, obdarzone bardzo wydatnie rozwiniętą częścią dokrewną, wytwarzającą hormony. Potężne podniety hormonalne pochodzące z gruczołów płciowych uczyniły z człowieka wyższą istotę. Czynność hormonalna gruczołów płciowych i czynność rozmnażania są ściśle ze sobą związane. Gdy ustaje czynność rozmnażania, zanika również czynność tworzenia hormonów i rozpoczyna się upadek całego organizmu. Tragedia płciowa człowieka polega właśnie na tym, iż niema harmonii między czynnością hormonalną a czynnością rozmnażania.

Człowiek posiada wyższe ośrodki mózgowe tak silnie rozwinięte, jak żadna inna istota żyjąca. Tak samo gruczoły wydzielania wewnętrznego są u człowieka o wiele doskonalsze niż u zwierząt. Nadmierny rozwój gruczołów wydzielania wewnętrznego czyni człowieka niewolnikiem płci. Już od wieków usiłowali ludzie zrzucić ze siebie jarzmo płci, lecz wszystkie wysiłki ascetów pozostały daremne. Zjawiska erotyczne w przyrodzie stanowią ośrodek, dokoła którego obraca się całe życie. Piękne kwiaty, ich zapach, śpiew słowika, urok opierzenia ptaków — wszystko to są przejawy życia miłosnego. Człowiek nie może wyłamać się z ogólnych praw natury. Dla niego również życie erotyczne jest najważniejszym warunkiem rozwoju cielesnego i duchowego.

W usiłowaniach zwalczania przemocy ciała oprócz modlitwy, postu i rozmyślań, wśród licznych ludów istniał okrutny zwyczaj kastracji tj. usuwania czynności płciowej drogą operacji. W Chinach zwyczaj ten znany był już przed 3.000 lat. Tak samo kastracja rozpowszechniona była w Egipcie i w Rzymie.

W starożytności często wykonywano tę okrutną operację na niewolnikach. Jeszcze do niedawna w krajach mahometańskich i w Chinach kastrowano wiele ludzi, aby uzyskać nadzorców w haremach. Tak więc cesarz chiński jeszcze w XX wieku przed rewolucją miał 3.000 eunuchów. Znane są również przypadki dobrowolnej kastracji na tle fanatyzmu sekciarskiego. Tą drogą zaślepieni fanatycy dążyli

do zwycięstwa ciała nad duchem (sekta „skopców“ w Rosji). Ciekawy jest wpływ kastracji na głos u chłopców. Otóż, jeżeli gruczoły płciowe zostają wycięte u chłopców przed przemianą głosu, wówczas głos zachowuje swe brzmienie dziecięce przez całe życie. W średniowieczu znane były chóry złożone z kastratów, których śpiew zachwycał tłumy.

Istnieją liczne choroby, które wymagają wycięcia gruczołów płciowych. Szczególnie operacja ta wskazana jest przy raku i gruźlicy jąder oraz różnych zmianach chorobowych jajników. Niekiedy zdrowi ludzie, opanowani przez gwałtowne i występne namiętności, natarczywie domagają się kastracji, aby uwolnić się od swych zbrodniczych popędów.

Słynny lekarz *Hirschfeld* musiał wykonać kilka takich operacji, gdyż w przeciwnym razie chorzy grozili popełnieniem samobójstwa. W okresie wojny światowej z powodu zranienia jąder u wielu żołnierzy wykonano całkowitą kastrację. Od kastracji należy ściśle odróżnić sterylizację czyli wyjałowienie. Wyjałowienie stosuje się u przestępców w niektórych stanach Ameryki. Operacja wyjałowienia polega na przewiązaniu kanałów, przez które wypływa nasienie. Człowiek poddany operacji wyjałowienia pozostaje normalnym mężczyzną, lecz zatraca zdolności do zapłodnienia. W ten sposób przestępca zostaje pozbawiony możności spłodzenia zbrodniczych potomków, gdyż jak wiadomo skłonności przestępcze są dziedziczne.

Powyżej przytoczyliśmy liczne przypadki kastracji u ludzi. W świecie zwierzęcym hodowcy bydła oddawna stosowali kastrację, aby uzyskać u zwierząt różne cechy pożyteczne. W ten sposób nagromadzono bardzo rozległe spostrzeżenia co do skutków kastracji. Najważniejszym skutkiem kastracji jest zupełne wygasanie uczucia erotycznego. Ale ten zanik uczucia erotycznego nie jest „wyzwoleniem ducha z jarzma ciała“. Wraz z uczuciem seksualnym giną wyższe przejawy duszy ludzkiej. Kastraci są tępi umysłowo i moralnie oraz niezdolni do żadnej pracy twórczej. Po kastracji odbywają się głębokie przemiany w narządach wydzielania wewnętrznego (przysadka, tarczyca, nadnercza itd.).

Nadto występują znamienne przeobrażenia budowy ciała. Kości rąk i nóg wydłużają się, tłuszcz nadmiernie odkłada się na piersiach, dolnej części brzucha itd., głos zachowuje brzmienie chłopięce, wreszcie zmieniają się tkanki. Jest rzeczą ciekawą, że mięso kastrowanych zwierząt jest smaczniejsze niż zwykłe mięso. Chodzi o to, iż po kastracji ścięgna mięśni i wiązadła są cieńsze, więc dlatego mięso zawiera mniejszą domieszkę wiązadeł. Z powyższego wynika, iż wszystkie dziedziny czynności organizmu są ściśle związane z gruczołami płciowymi. Prócz przemiany materii kastracja wywiera wpływ na drugo-

rzędne znamiona płciowe jak wąsy i broda u mężczyzn, gruczoły mleczne u kobiet itd. Jeżeli kastracja została wykonana w późniejszym wieku, wówczas znamiona płci nie znikają, lecz są słabiej zaznaczone, natomiast jeżeli gruczoły są usunięte w wczesnym dzieciństwie, powstaje typ pozapłciowy. Bardzo wyraźnie ujawnia się wpływ kastracji wśród ptaków, naprzykład u kur. Po wycięciu jajnika kury dostają kogucie grzebienie i barwne pióra, natomiast koguty tylko częściowo zatracają swe znamiona. Wskutek powyższych przemian kastrowane kury i koguty są dziwnie podobne do siebie. *(c. d. n.)*

Dr med. St. W. (Warszawa)

LECZENIE HOMEOPATYCZNE

Ze wszystkich stron słyszy się stale w ostatnich czasach głosy o homeopatii. Jedni sławią homeopatię, jako jedyny odpowiadający wieczystym prawom przyrody, system leczniczy, którym wyleczyć można wszystkie choroby i cierpienia, inni drwią z małych dawek lekarstw, jakie homeopata stosuje i zaleca, nazywając cały ten system leczeniem sugestywnym, a równocześnie odbywają się co rocznie naukowe zjazdy wszechświatowe lekarzy-homeopatów, obradujące o swych wynikach leczniczych, ukazują się w prasie codziennej wywiady z lekarzami-homeopatami na tematy związane z leczeniem co raz to nowymi środkami. Ostatnio z racji odbywającego się w Berlinie wszechświatowego Zjazdu Lekarzy-Homeopatów, cała prasa zasypana jest po prostu odgłosami odbywających się tam obrad i przedstawianych wyników. Prasa lekarska polska milczy i nie porusza wcale tematów homeopatycznych, za wyjątkiem prasy lekarskiej homeopatycznej. Stąd nawet człowiek inteligentny nie orientuje się w tym zagadnieniu i ma najczęściej zupełne mylne pojęcie na temat lecznictwa homeopatycznego. A przecież homeopatią, według danych prof. *Aschnera* z Wiednia i prof. *Kötschana* z Jeny, leczy się około $1/4$ ludności świata. W Polsce samej istnieje przeszło 2 miliony zwolenników leczenia homeopatycznego, przy zaledwie 25 lekarzach homeopatach. Stąd większość zwolenników le-

czenia homeopatycznego leczy się sama, z niemieckich zazwyczaj podręczników homeopatii, w rodach zaś magnackich i wśród księży leczenie homeopatyczne i jego dokładna znajomość przechodzi już tradycjonalnie z pokolenia na pokolenie, z proboszcza na proboszcza.

Niegdyś, przed dziesięciu jeszcze laty, wspomnienie o homeopatii budziło uśmiech na ustach tak lekarzy, jak i laików. Kiedy jednak za homeopatią opowiedział się nestor niemieckich chirurgów prof. *Bier*, kiedy badania nad drobnymi dawkami hormonów i środków od- i uczulających (allergicznych) wykazały, że jednak i drobne dawki mogą wywierać widoczne działanie lecznicze, gdy fizjolodzy stwierdzili, że chory ustrój reaguje inaczej na wszelkie podniety, niż ustrój zdrowy, liczba lekarzy homeopatów wzrosła, wyraz „homeopatia" przestał być synonimem jakiejś tajemniczej sekty leczniczej, a jak to określił dr *Donner* z berlińskiego uniwersytetu: „medycyna przyszła do przekonania, że jednak jest coś w homeopatii, nad czym warto się zastanowić dla dobra cierpiącej ludzkości". Po tym przełomowym okresie wzrosła znacznie liczba zwolenników leczenia homeopatycznego, a zasadniczą ideą ich myślenia stało się hasło: „skoro homeopatia nie szkodzi, a może jednak pomóc — warto się osobiście o tym przekonać". Dziś nawet w Polsce, tak opornie konserwatywnej w lecznictwie, trudno by znaleść choćby jednego lekarza, który by nie próbował stosowania lekarstw homeopatycznych, zwłaszcza w tych przypadkach, gdzie inne leki zawiodły.

Celem niniejszej pracy jest nie przekonanie czytelnika o wartości leczenia systemem homeopatycznym, gdyż cel ten nie byłby osiągalny na podstawie popularnego artykułu. Rozchodzi się jedynie o możliwie bezstronne, a krótkie i przystępne zebranie i opisanie zasad naczelnych, którymi posługuje się homeopatia, uzasadniając teoretycznie osiągane swymi sposobami i lekami wyniki lecznicze.

Sądzę, że poznanie tych podstaw nauki homeopatycznej ukróci chaos jaki panuje w pojęciach o homeopatii, a zarazem dorzuci znów parę myśli do skarbca wiedzy o higienie i zdrowiu.

Najpoważniejszy i najstarszy polski lekarz - homeopata dr *W. Hnatkiewicz* tak określa istotę homeopatii: „homeopatia, to nie tylko odmienna metoda leczenia — to coś więcej. homeopatia, to całkiem odmienny sposób myślenia o lecznictwie. Medycyna oficjalna — allopatia stara się przede wszystkim odkryć istotę choroby. Homeopatia traktuje chorobę, jako proces tajemniczy i stawia ją na równi z innymi tajemnicami przyrody, jak śmierć, duszę, umysł. Allopatia zwalcza chorobę, homeopatia stara się wzmocnić ustrój, by dał sobie radę z chorobą". To byłyby zasadnicze zagadnienia tzw. filozofii jednej i drugiej teorii medycyny.

(d. c. n.)

Inż. chem. Em. Moro (Warszawa)

CHEMIA W NOWOCZESNEJ HIGIENIE ZĘBÓW I JAMY USTNEJ

III

Najlepiej spełnia swe zadanie *pasta* (pâte dentifrice). Przy odpowiednim składzie łączy ona w sobie zalety innych środków, bez uszczerbku dla zębów. Aby działanie jej osiągnęło pożądany cel, stosować należy tylko pastę, odpowiadającą następującym wymaganiom nowoczesnej higieny:

1) suma własności fizycznych pasty winna gwarantować łatwe przenikanie środka do przestrzeni i uchyłków międzyzębowych, co jest nieodzownym warunkiem dokładnego, mechanicznego oczyszczania zębów i zapobiegania tworzenia się kamienia nazębnego,

2) pasta winna łagodnie zobojętniać i unieszkodliwiać kwasy, wpływające ujemnie na uzębienie, a tworzące się jako produkt rozkładu resztek pokarmu w jamie ustnej,

3) pasta ma za zadanie pobudzać krążenie krwi w tkankach jamy ustnej i uzdrawiać dziąsła, wreszcie

4) pasta winna mieć długotrwały i miły smak, celem utrzymania uczucia świeżości w jamie ustnej.

Dla orientacji podaję częste składniki pasty do zębów:

Kreda	50
Węglan magnezu	10
Mydło sproszkowane	10
Gliceryna	20
Olejek miętowy lub inny.	

Potem może dojść jeszcze: mentol, różne żywice, spirytusy itd.

Przez dodatek karminu otrzymuje się pasty różowe.

Wiele firm, podkreślając ciągle w swej reklamie „białe zęby“, dodaje w tym celu do pasty substancje mocno działające, zapominając,

iż dewizą higieny są nie białe, lecz przede wszystkim zdrowe zęby. Pewnej ostrożności wymaga też używanie past, zawierających sole potasu, jak np. mocno reklamowane u nas pasty pochodzenia niemieckiego, ponieważ niektóre z nich zawierają do 50% kalichloricum. Według zdania fachowców nie należy je polecać do codziennego użytku, lecz tylko w wypadkach chorobowych. Natomiast posiadamy w ostatnich czasach celujące w swym działaniu pasty krajowe.

W tym miejscu chciałem zwrócić powszechną uwagę na rolę aseptyki w tej dziedzinie chemii wytwórczej. Otóż kiedy zaczęto stosować odkażanie rany celem zabezpieczenia jej od gnicia, uważano to niegdyś za wielki krok naprzód, za epokowy sukces medycyny. Lecz prawdziwy przewrót nastąpił dopiero z chwilą, gdy wielki chirurg angielski *Lister* (1827—1912) dowiódł, iż nie jest wystarczające odkażanie samej rany, lecz również instrumenty, wata, opatrunek — wszystko co ma styczność z jakąkolwiek tkanką — powinno być także sterylizowane. Dopiero od tego czasu wiedza może szczycić się nowym, wielkim zwycięstwem, a medycyna zbawienną erą aseptyki. I to jest właśnie tym ważnym momentem, o którym większość zapomina, że kardynalnym warunkiem dobrej pasty do zębów, jest aseptyczny sposób wytwarzania samej pasty. W przeciwnym bowiem razie wraz z pastą o miłym zapachu, wnosimy do jamy ustnej szkodliwe bakterie — co urąga najprymitywniejszym zasadom higieny. Można określić mianem „odpowiedniej" pasty dla codziennej, racjonalnej i skutecznej higieny jamy ustnej, pastę odpowiadającą wszystkim poniżej wymienionym warunkom:

1) żadne mikroorganizmy nie zostały w danej paście wykazane,
2) zaszczepienie odpowiednich bakterii i poddanie całej masy przez pewien czas działaniu podwyższonej temperatury (30—35°) żadnych szkodliwych wpływów w paście nie wywołało,
3) wprowadzone kultury bakterii po pewnym czasie ginęły,
4) mikroskopowe badania pasty ujawniły zawarte w niej koloidalne ciała, które zgodnie z ogólnymi własnościami koloidów, wpływają na zmianę napięcia powierzchniowego nabłonka,

przez co pozwalają na głębsze przenikanie, tj. pogłębianie działania higienicznych własności pasty,

5) przy powyższym posiada ona wybitne własności absorbcyjne.

Dzisiaj wszyscy już rozumieją, że higiena zębów nie jest kaprysem elegancji, kosmetyka spełnia tutaj poważną rolę ochrony naszego zdrowia. Dzisiaj wszyscy już wiemy, iż staranne i celowe pielęgnowanie jamy ustnej stanowi pierwszorzędny moment w zagadnieniach higieny ciała ludzkiego i ma doniosłe znaczenie w zapobieganiu chorobom zakaźnym, których zarazki, jak np. tak obecnie modnej grypy, dostają się do organizmu właśnie drogą jamy ustnej. Zęby nasze, położone w przedsionku przewodu pokarmowego, wystawione między innymi na ciągłe zmiany temperatury, szkodliwe wpływy chemiczne rozkładających się resztek pokarmowych itd. potrzebują ciągłego i starannego pielęgnowania. To też obowiązkiem każdego jest dwa razy do roku dać lekarzowi — dentyście zbadać stan swych zębów. Bo „kto dobrze żuje, ten dobrze się czuje".

Ile bólów, ile niestrawności, a może całkowitej ruiny zdrowia da się uniknąć przez należytą higienę zębów i jamy ustnej. Genialny chemik prof. *Justus Liebig* powiedział, że kulturę kraju określa najlepiej ilość mydła, używanego przez jego mieszkańców. Z równą słusznością można twierdzić, iż podobną miarą poziomu kultury jest zapotrzebowanie środków do pielęgnowania zębów.

ODCINEK

O MECHANIZMIE CIAŁA CZŁOWIEKA I JEGO PRACY

V

Jeżeli prowadzimy życie umiarkowane, zwracamy uwagę na porządek naturalnych czynności organizmu — możemy być pewni, że wątroba nie da znać o sobie i będzie spełniała swoją pracę pocichutku, jak mysz przyczajona nad kęsem sera.

Na czym polega owa praca wątroby? Dziewięć osób na dziesięć odpowie z pewnością, że na wyrabianiu żółci, a dziesiąta osoba być

może i tego nie będzie wiedziała. Trzeba więc wiedzieć, że wątroba jest nadzwyczaj ważnym organem w przebiegu trawienia. Jej głównym przeznaczeniem jest spełniać rolę spiżarni w której przechowuje się czasowo części pożywienia zawierające krochmal, tłuszcze i cukier. Co do tego musimy dać parę słów objaśnienia. Człowiek przyjmuje pożywienie w pewnych odstępach czasu, a potrzeby organizmu są ciągłe— więc, wobec tego, że dowóz odbywa się z przerwami, a zapotrzebowanie jest nieustające, zachodzi konieczność składziku, który magazynuje towar i wydaje go w miarę żądania. Tym magazynem jest wątroba. W życiu roślinnym spotykamy podobny przykład. Ziarna składają się, jak wiadomo, przeważnie z części krochmalnych, które są rodzajem nierozpuszczalnych węglowodanów. Gdy z tego zapasu węglowodanów trzeba zaczerpnąć na potrzeby rozwoju nowej rośliny, to jest w czasie gdy ziarno kiełkuje — krochmal zamienia się stopniowo w cukier, będący rozpuszczalnym węglowodanem, który służy za pożywienie młodej roślince, tak długo dopóki nie zapuści korzeni, za pomocą których sama z soków ziemi, czerpie żywność.

Podobny bieg czynności ma miejsce w wątrobie. Krochmal spożyty w pokarmach zamienia się w procesie trawienia w cukier, który, przeszedłszy w stan płynny, dostaje się do krwiobiegu. Ponieważ krew z całego prawie przewodu pokarmowego spływa do żyły wrotnej, za tym i cała zawartość cukru, dostaje się tym kanałem do wątroby, gdzie ulega pewnym chemicznym zmianom i zasila, w potrzebnej ilości krew, na dalszą jej drogę po opuszczeniu wątroby. Jeżeli ta czynność wątroby dozna pewnych zaburzeń i części pożywienia zamienione w cukier, zamiast by zostać zmagazynowane, dostają się w całej ilości do organizmu, wówczas powstaje choroba zwana cukrową, która czyni poważne spustoszenia w całym organizmie.

Nerki czynią co mogą aby przywrócić normalny poziom cukru we krwi, a nadmiar jego przerabiają na urynę, wydalając w ten sposób tak niezmiernie cenny materiał odżywczy, ze szkodą dla organizmu. Pewna ilość tłuszczów zostaje też magazynowana w wątrobie, w ilości potrzebnej na natychmiastowe pokrycie zapotrzebowania.

Zażyłe sąsiedzkie stosunki wątroby z kiszkami są przyczyną, że różne skomplikowane dolegliwości przypisywane są wątrobie. Wszelkie szkodliwe materiały wchłaniane przez żołądek i kiszki — zwłaszcza alkohol — dowożone są do wątroby. Komórki wątroby protestują przeciwko temu, nabrzmiewają, sprawiają usisk na żyły, co jest przyczyną bólu. Aby się pozbyć jaknajprędzej niepożądanych substancyj, wątroba pracuje usilnie, zużywając do pomocy wielką ilość żółci, która powinna

spływać następnie do kiszek; zdarza się jednak, że idzie w odwrotnym kierunku, powodując ataki żółciowe z wymiotami. Jeżeli kanaliki żółciowe są zbytnio uciskane przez nabrzmiałe komórki wątroby, wówczas żółć, nie mając ujścia, zostaje wchłonięta przez krew, z czego pochodzi żółtaczka.

Pod wpływem powtarzających się często bólów—komórki wątroby kurczą się, wątroba zniekształca się, marszczy i twardnieje — podobnie jak to ma miejsce u nałogowych pijaków. Gdy ten ważny organ organizmu człowieka — nie jest w porządku — życie staje się nieznośnym, a natura nie dokłada starań, aby je przedłużyć.

Trzustka. Każdy z nas posiada pewien zasób wiadomości o tym czym jest żołądek, wątroba, nerki, wiemy też coś nie coś o śledzionie, natomiast trzustka, będąca niemniej ważnym organem wewnętrznym— nie wszystkim, nawet z nazwy, jest znaną. W popularnych podręcznikach anatomii, spotykamy zazwyczaj o niej tylko krótką wzmiankę jako o gruczole, wydzielającym sok trawienny. W medycynie ogólnej, przez długie lata, była mowa o trzustce, tylko jako o siedlisku jednej czy paru rzadko zdarzających się chorób, połączonych z zagadkowymi objawami; dopiero w ostatnich czasach, w związku z poważnymi studiami nad cukrzycą, trzustka zajęła należne jej stanowisko. W leczeniu cukrzycy bardzo pomocnym środkiem okazała się insulina, ponieważ zaś ta ostatnia jest wytwarzana przez trzustkę — więc warto się zastanowić czym jest i gdzie jest położony ten organ naszego ciała, będący dotychczas w takim zaniedbaniu.

Trzustka ma kształt podłużnego wałeczka, umieszczona jest wzdłuż tylnej ściany żołądka; jej grubszy koniec, który można by nazwać główką, wchodzi w zagięcie dwunastnicy; koniec cieńszy — ogon, skierowany jest ku lewej stronie. Barwę ma żółtawo-różową, złożona jest z delikatnych płatów, podobnie jak większość gruczołów wydzielniczych. Pochodzenia zwierzęcego, jest w sprzedaży w sklepach rzeźniczych, pod nazwą mleczka. Gołym okiem trudno dokładnie zbadać jej budowę.

Można jednak wyróżnić, kanalik, grubości ptasiego pióra, który wychodzi z główki i doprowadza do dwunastnicy sok wydzielony przez

trzustkę. Przez szkło powiększające natomiast, widać doskonale, że płatki złożone są z mnóstwa maleńkich torebek, wypełnionych komórkami, które to wydzielają ów, tak cenny dla ustroju naszego sok trawienny. Można by słusznie zapytać, jak się to dzieje, że ten sok nie przetrawia i nie rozkłada samego gruczołu, kanalika przez który przechodzi i kiszek? Na to pytanie — nie mamy odpowiedzi. Zatem, powróćmy do naszych obserwacji przez szkło powiększające: przypatrując się uważnie odcinkowi trzuski, zobaczymy grupy komórek, tworzące wysepki różniące się wyglądem od całej masy gruczołu, które przy zastosowaniu pewnego barwika, przybierają koloryt odmienny od pozostałej tkanki. Otóż te grupy komórek, rozsiane wysepkami w trzustce — stanowią odrębny gruczoł. Wiadomem było oddawna, że choroba trzuski jest w związku z cukrzycą — ale na czym ten związek polega—jest odkryciem ostatnich czasów. Cukrzyca, czyli choroba cukrowa, powstaje wskutek nieładu w gospodarce wewnętrznej polegającego na tym, że cukier pochodzący z wsysania przez kiszki przetrawionych pokarmów, zamiast być magazynowanym w wątrobie i doprowadzonym stopniowo do krwiobiegu — dostaje się tam odrazu w całej wyprodukowanej ilości. W ten sposób przy cukrzycy krew zawiera za wiele cukru; ten nadmiar przerabiają nerki i wydalają w zbytniej ilości, powodując ogłodzenie organizmu z cukru.

Niejeden z czytelników gotowy jest pomyśleć, że cała ta sprawa nie ma nic wspólnego z trzustką. Otóż tak nie jest! Jak wiemy, sok trawienny wytworzony przez istotne komórki trzustki, zamienia krochmal na cukier zdatny do wessania — ale nie wiemy nic jeszcze jaki jest ten czynnik, który ponownie przerabia cukier na krochmal, przeznaczony do zamagazynowania? Czynnikiem w tej prawdziwie czarodziejskiej chemii jest insulina, której nazwa powstała stąd, że pochodzi z wysepek (po łacinie insula znaczy wyspa) obcych komórek rozsianych w trzustce.

Co za niezwykły kaprys natury! Dwa czynniki, wzajemnie niweczące swą pracę, gospodarują w jednym warsztacie, spełniając każdy przypadające mu zadanie, z doskonałą akuratnością i bez najmniejszych nieporozumień pomiędzy sobą. Zaiste, godny naśladowania przykład sąsiedzkiej zgody! W dodatku, ów chemik, wytwórca insuliny, ma zadanie niełatwe aby dać produkt czysty, nie skażony wydzielinami gruczołu trustkowego. Czynić to sprawnie jest obecnie w możności i przy jego pomocy, cukrzyca przestanie być chorobą groźną, jaką była dotychczas. *(d. c. n.)*

NIEPOTRZEBNE STRATY I KALECTWA

W czasopiśmie „Revue de accidens du travail et des maladies professionelles" wykazuje dr *M. Brögli* z kliniki chirurgicznej w Zurychu, ile strat materialnych powodują wypadki przy pracy i ile powstaje wskutek tego niepotrzebnych kalek i inwalidów pracy.

Dr *Brögli* przejrzał krytycznie karty chorobowe 117 robotników szwajcarskich, którzy utracili rękę lub nogę wskutek wypadku przy pracy. Leczenie tych ludzi było bardzo kosztowne; np. wypadki amputacji nogi kosztowały od 2.155 — 13.753 fr. szw., licząc w to zasiłek chorobowy. Koszta protezy wynosiły od 500 — 5.172 fr.; po wyleczeniu dochodziła do tego renta inwalidzka przez całe życie. Ogółem każdy poważniejszy wypadek przy pracy powodował straty idące w dziesiątki i setki tysięcy franków, wszystkie zaś 117 wypadków kosztowało szwajcarskie ubezpieczenie wypadkowe wiele milionów franków — pieniędzy wydanych zupełnie nieproduktywnie.

O ileż łatwiej i taniej można było zapobiec tym stratom i kalectwu! Wypadek przy pracy nie jest zrządzeniem losu, lecz głównie wynikiem złej organizacji pracy. Prowadząc akcję zapobiegawczą można zmiejszyć w wydatny sposób liczbę wypadków przy pracy.

Obok tego ważnym zagadnieniem jest szybka i fachowa pomoc w wypadku przy pracy. Los zranionego zależy często od opatrzenia rany. Gdyby każdy wypadek był należycie opatrzony na miejscu, natychmiast po zranieniu, możnaby uniknąć zakażenia, a dzięki temu leczenie trwałoby krócej i w wielu wypadkach nie doszłoby do powikłań, które często zmuszają do amputacji kończyny. W wypadkach, które podaje dr *Brögli* aż 43% ciężkich okaleczeń uległo niebezpiecznym infekcjom.

Koszta akcji bezpieczeństwa pracy i pierwszej pomocy są znikomo małe w porównaniu ze stratami, które powodują zaniedbane wypadki przy pracy. Każde społeczeństwo powinno temu wyrzuceniu pieniędzy w błoto położyć kres.

ZDROWIE LUDNOŚCI — TO BOGACTWO PAŃSTWA

Stan sanitarny jakiegoś kraju jest sprawdzianem i wykładnikiem jego cywilizacji i kultury. Jeżeli n. p. przed wojną na każde 10.000 noworodków dożywało wieku lat 60, w Szwecji 6.000, a Anglii, Francji i Niemczech ponad 5.000, to dla Rosji europejskiej liczba ta wynosiła niecałe 3.000. Po wojnie Niemcy i Anglia dociągnęły się mniej więcej do poziomu Szwecji, podczas gdy ZSRR uzyskał małą zaledwie zwyżkę, do 4.500. Do niej zbliża się i Polska, gdzie na każdych 10.000 urodzonych do lat 60 dożywa obecnie 4.630, przy czym znamienny jest fakt, że w województwach zachodnich liczba ta sięga 5 527.

Równie charakterystyczna jest liczba, wyrażająca przeciętny wiek człowieka, mieszkającego w różnych krajach. I tu przoduje Szwecja z przeciętną 62,3 lat, przy czym państwo to zdołało liczbę tę podnieść w ciągu pięciolecia o 0,5. Po niej idą Niemcy (61,2), Anglia (60,8) i Francja (54,1). Przeciętny wiek obywatela Federacji sowieckiej wynosi 44,4. w Polsce zaś mało więcej, bo 45,9, w województwach zachodnich 51,8.

Ze względu na gospodarkę narodową, oraz na obronność państwa niski wiek przeciętny obywatela jest zjawiskiem bardzo ujemnym. Jeśli przyjmiemy dziesięciolecie między rokiem 40 a 50 za okres najwydatniejszej pracy i największej dojrzałości, to wymieranie właśnie osób w tym wieku, przynosi państwu nieobliczalne wprost szkody. Dlatego też zdrowie poszczególnego obywatela przestało być sprawą jego prywatną. Interesuje się nim nie tylko najbliższa rodzina, ale i państwo oraz gmina, różnymi sposobami ułatwiając jego zachowanie, pomagając w walce z różnymi chorobami, a w niektórych wypadkach nawet zmuszając obywatela do ich leczenia albo do stosowania środków zapobiegawczych.

Na tym tle z całą wyrazistością występuje rola Opieki Państwa nad zdrowiem obywateli, znajdująca swój wyraz u nas w Departamencie Służby Zdrowia Ministerstwa Opieki Społecznej z olbrzymim aparatem Ubezpieczalni Społecznych, z działalnością zapobiegawczą Państwowego Instytutu Higieny, z podległymi uzdrowiskami itp.

O roli uzdrowisk właśnie chcieliśmy pomówić.

Jest rzeczą ustaloną, że procent chorych, pobierających kurację w uzdrowiskach jest w Polsce niedostateczny, bez porównania mniejszy, niż wszędzie indziej w krajach europejskich.

W uzdrowiskach naszych, nie mówiąc już o ludzie, nie leczy się masa robotnicza, nie szukają tam zdrowia dziesiątki tysięcy ludności pracującej o niedostatecznym uposażeniu — a więc niżsi urzędnicy państwowi, samorządowi, prywatni itp. Ciężkie warunki egzystencji nie pozwalają ratować zdrowia w uzdrowiskach setkom tysięcy obywateli. Ubezpieczalnie społeczne wysyłają do uzdrowisk swoich członków ale jest to ilość znikoma, prawdziwa kropla w morzu.

Placówek społecznych w uzdrowiskach jest bardzo niewiele, sanatoriów, domów wypoczynkowych, pensjonatów stanowiących własność ubezpieczalni, samorządów czy nawet prywatnych firm, które liczą nieraz kilkutysięczne zespoły pracownicze, jest rzeczywiście bardzo mało.

Sprawę lecznictwa społecznego w uzdrowiskach bada obecnie na podstawie troskliwie zbieranego materiału ankietowego p. minister dr Hubicki i wkrótce dowiemy się jak wygląda nasza rzeczywistość pod tym względem. Wydaje się, że obraz badań ministra Hubickiego nie będzie zbyt optymistyczny.

Społeczeństwo samo nie wykazuje dostatecznego zainteresowania się tą sprawą, a inicjatywa prywatna np. spółek akcyjnych, koncernów i tp. zespołów — jest pod tym względem minimalna; idąc po linii najmniejszego oporu i najmniejszych wydatków poprzestaje się na lecznictwie Ubezpieczalni. Nic nie słyszeliśmy, aby np. wielki koncern przemysłowy X, zatrudniający tysiące pracowników, pomyślał o własnym dla nich sanatorium w Zakopanem, Krynicy lub Ciechocinku. Wiemy że są instytucje posiadające wielomilionowe fundusze emerytalne pracowników, wiemy że fundusze te są lokowane korzystnie we własnych wielkich kamienicach czynszowych w stolicy; sądzimy, że z tego rodzaju funduszów możnaby wystawić w różnych uzdrowiskach sanatoria czy domy wypoczynkowe. Była by to lokata dobra, rentowna i pożyteczna, a korzystali by z niej poszczególni właściciele funduszu emerytalnego, urzędnicy, tak, jak korzystają obecnie z mieszkań w domach funduszu.

A jednak... Nie robi się tego, nie buduje, nie inwestuje w uzdrowiskach. Poprostu zapomniało się o ich istnieniu. Tę samą obojętność i zapomnienie w stosunku do uzdrowisk wykazują pewne większe zrzeszenia i stowarzyszenia pracownicze, zawodowe, posiadające własne kapitały.

Być też może, że sprawą tą nikt się dotychczas nie zajął, nikt nie prowadził odpowiedniej propagandy i nikt nie wystąpił z inicjatywą. Dopiero teraz po zbadaniu lecznictwa społecznego, na zasadzie pewnych cyfr, można będzie zdać sobie sprawę z tego co już mamy i ustalić jakie mamy pod tym względem braki, a wreszcie zainicjować wspólną akcję propagandową i werbunkową, opartą bądź o Związek Uzdrowisk Polskich, bądź o jakiś specjalnie w tym celu zorganizowany komitet.

Sprawa zabudowy uzdrowisk przez placówki lecznictwa społecznego jest ważna i zasługuje na podjęcie i realizację.

ALBUM UZDROWISK POLSKICH

Ku uczczeniu X-cio lecia działalności Związku Uzdrowisk Polskich w Warszawie, z inicjatywy Zarządu Związku ukazał się prawdziwie imponujący album Uzdrowisk Polskich.

Jest to pięknie wydany, bogato ilustrowany Przewodnik po Uzdrowiskach, na nowo opracowany przez dra W. Przywieczerskiego, wydany w nowej szacie graficznej, w nowym metodycznym układzie, jasnym, przejrzystym, praktycznym, zawiera miarodajne i najnowsze na podstawie ankiety zebrane materiały informacyjne oraz bogaty materiał fotograficzny, uwzględniający najnowsze aspekty uzdrowisk i poczynionych w nich inwestycji.

Album „Uzdrowiska Polskie" jest nieodzownym dla lekarzy, lecznic, poradni zdrowia, ubezpieczalni i powinien się również znajdować w każdej aptece, aby szeroka publiczność mogła łatwo zasięgnąć dokładnych informacji o lecznictwie uzdrowiskowym.

Okazała, piękna i pożyteczna książka powyższa o 308 stronach, z dodaniem mapy uzdrowisk na terenie Rzeczypospolitej jest w sprzedaży po cenie kosztu wydania tj. po zł 3.—, z cennikiem po zł 3.50.



„BEZRADNY" w DROHOBYCZU: jest to przyczyna nerwowa. Sprawa opisana przez Pana wygląda jednak poważnie i dlatego radzimy Panu niezwłocznie udać się do lekarza chorób nerwowych.

P. KAMILLA Z. w BORYSŁAWIU: dziękujemy za miły list i interesujące uwagi. Postaramy się w miarę możności spełnić Pani życzenia.

P. Wł. F. w ZAGOŻDŻONIE: adres o który Pani zapytuje: Dom ks. *Boduena*, Warszawa, ul. Nowogrodzka 75.

„EMERYT JÓZEF S." w BIŁGORAJU: Sprawa wygląda jednak bardzo poważnie i dlatego bezwzględnie radzimy zwrócić się do lekarza-specjalisty chorób dróg moczowych.

„J. D. WŁODZIMIERZ": jest Pan prawdopodobnie zdrów. Niemniej jednak dla pewności radzimy dać do zbadania krew i płyn mózgowo-rdzeniowy. Ewentualny wynik ujemny pozwoli Panu uważać się za całkowicie wyleczonego.

„JANINA 25" w SOSNOWCU: jaka jest przyczyna bólów brzucha i innych opisanych nam dolegliwości, tego na odległość powiedzieć nie potrafimy, konieczne jest bowiem szczegółowe badanie lekarskie. Przypuszczenia Pani na temat rzekomej przyczyny obecnych dolegliwości są niepoważne.

P. MARIAN W. w BRUSACH: jak już wielokrotnie wspominaliśmy, niestety z zasady nie udzielamy żadnych odpowiedzi listownie.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39